

# Natural Cycles

## Manuel / Instructions d'utilisation

Veillez lire ce manuel avant de commencer à utiliser Natural Cycles.

### Indications d'utilisation

Natural Cycles est une application autonome conçue pour les femmes âgées de 18 ans ou plus afin de leur permettre de mieux suivre leur fertilité. Natural Cycles peut être utilisée pour éviter une grossesse (contraception) ou au contraire, pour faciliter une grossesse (conception).

### Contre-indications

Il n'y a pas de contre-indications connues pour l'utilisation de Natural Cycles

### Natural Cycles pourrait ne pas vous convenir si

- Vous avez un problème de santé qui poserait un risque important pendant la grossesse pour la mère ou le fœtus. L'utilisation de Natural Cycles ne garantit pas à 100 % que vous ne tomberez pas enceinte. Si la grossesse présente un risque important, vous devriez consulter votre médecin pour savoir quelle option contraceptive est la meilleure pour vous.
- Vous prenez actuellement un contraceptif hormonal ou suivez un traitement hormonal qui inhibe l'ovulation. Dans ce cas, l'application affichera principalement les jours rouges. Vous pouvez utiliser le Mode Démo jusqu'à ce que vous arrêtiez votre contraception hormonale ou votre traitement.

### Mises en garde

- ⚠ Aucune méthode de contraception n'est efficace à 100 %. Natural Cycles ne garantit pas que vous ne pouvez pas tomber enceinte ; elle vous informe seulement si vous êtes féconde et à quel moment, en fonction des informations que vous saisissez dans l'application.
- ⚠ Il est toujours possible qu'une grossesse non désirée survienne même avec une utilisation parfaite de l'application. Natural Cycles est efficace à 93 % dans des conditions normales d'utilisation, ce qui signifie qu'en moyenne, 7 femmes sur 100 peuvent tomber enceintes pendant 1 an d'utilisation. En utilisant parfaitement l'application (c'est-à-dire, si vous n'avez jamais de rapports sexuels non protégés pendant les jours rouges), Natural Cycles est efficace à 98 %, ce qui signifie qu'en moyenne, 2 femmes sur 100 peuvent tomber enceintes pendant un an d'utilisation.

- ⚠ Pour éviter les grossesses, vous devez soit vous abstenir de relations sexuelles les jours rouges, soit utiliser ces mêmes jours des moyens de protection (comme un préservatif ou autre méthode de contraception physique). Si vous n'avez jamais utilisé de méthode de contraception non hormonale auparavant, assurez-vous d'avoir une méthode à utiliser pendant les jours rouges.
- ⚠ Nos données montrent que les femmes qui passent de la contraception hormonale à la méthode Natural Cycles ont un risque plus élevé de tomber enceintes car elles ne sont généralement pas encore habituées à utiliser d'autres formes de protection (comme un préservatif ou autre méthode de contraception physique).
- ⚠ Si vous arrêtez la contraception hormonale, vous pourriez d'abord présenter une hémorragie de privation qui est un écoulement beaucoup plus léger que celui de vos règles normales. Vous aurez normalement vos vraies règles quelques semaines plus tard. Cette hémorragie de privation ne doit pas être enregistrée dans l'application en tant que « règles ». Si vous n'êtes pas certaine de présenter une hémorragie de privation ou de vraies règles, veuillez consulter votre médecin.
- ⚠ Natural Cycles ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Pour vous protéger de telles infections, utilisez un préservatif.
- ⚠ Vérifiez toujours votre état de fertilité pour la journée. Sachez que les prédictions de fertilité pour les jours à venir ne sont que des prédictions et pourraient changer à l'avenir. Si vous n'êtes pas sûr de votre état de fertilité et que vous ne pouvez pas accéder à l'application, abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles ou protégez-vous en attendant.
- ⚠ Si vous explorez la version Démo de l'application, cela est uniquement à titre informatif ou pédagogique et n'affiche pas les données réelles. N'utilisez pas les informations affichées en Mode Démo à des fins contraceptives.
- ⚠ Si vous avez pris la pilule contraceptive d'urgence, vous devez l'indiquer dans l'application. Vous pouvez alors continuer à prendre votre température normalement et l'algorithme tiendra compte des hormones supplémentaires de la pilule. Notez que l'écoulement sanguin qui pourrait se produire quelques jours après avoir pris un contraceptif d'urgence n'est pas le même que celui de vos règles habituelles et ne devrait pas être saisi dans l'application. Si vous remarquez un retard de règles de plus d'une semaine, réalisez un test de grossesse.

## Précautions

- En tant que méthode contraceptive, Natural Cycles peut être moins appropriée pour vous si vous avez des cycles menstruels irréguliers (c'est-à-dire d'une durée inférieure à 21 jours ou supérieure à 35 jours) et/ou des températures fluctuantes, car il est plus difficile de prédire la fertilité dans ces circonstances. L'efficacité de Natural Cycles en tant que méthode contraceptive n'est pas affectée par des

cycles irréguliers, mais un nombre accru de jours rouges pourrait survenir, ce qui peut vous rendre moins satisfaite de Natural Cycles. Cela peut être le cas :

- **Si vous arrêtez la contraception hormonale.** Cela peut prendre plusieurs cycles menstruels après l'arrêt de ce type de contraception avant de retrouver plus de régularité. Vous devriez vous attendre à une augmentation des jours rouges pendant ces cycles et il vous faudra donc vous protéger ou vous abstenir de relations sexuelles plus fréquemment.
- **Si vous allaitez.** Pendant les 4-6 premiers mois après un accouchement, la plupart des femmes qui allaitent peuvent ne pas ovuler. Natural Cycles détectera votre première ovulation 2 semaines avant votre première menstruation ; toutefois, avant cela, vous ne verrez dans l'appli que des jours rouges. Même si vous n'ovulez pas, il est toujours important d'utiliser une protection ou de vous abstenir de tout rapport pendant les jours rouges.
- **Si vous avez des problèmes de santé provoquant des irrégularités de cycles menstruels, tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ou des troubles thyroïdiens.**
- **Si vous présentez des symptômes de la ménopause.**
- Lorsque vous commencez à utiliser Natural Cycles, l'application peut mettre un certain temps avant de connaître votre cycle unique, ce qui se traduira par un plus grand nombre de jours rouges au cours des 1 à 3 premiers cycles. Cela permet de s'assurer que l'application est efficace dès son premier jour d'utilisation, et une fois que Natural Cycles a détecté votre ovulation, vous êtes susceptible de recevoir plus de jours verts. Il est important de noter que vous pouvez compter sur l'état de fertilité indiqué par l'application dès le premier jour d'utilisation.
- Assurez-vous toujours de mettre à jour votre application afin de disposer de la dernière version. Natural Cycles vous recommande de configurer votre smartphone pour qu'il la mette à jour automatiquement.
- Pour vous assurer que vos mesures de température sont précises, utilisez toujours un thermomètre basal.
- Suivez toujours les instructions ci-dessous pour « Mesurer votre température » afin d'augmenter la précision de la détection de l'ovulation.

## Liste de contrôle

Pour vous familiariser avec Natural Cycles, vous aurez besoin des éléments suivants :

### 1. Un compte Natural Cycles

Vous pouvez accéder à Natural Cycles sur votre navigateur Web, en vous rendant sur [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Pour y avoir accès depuis l'application, téléchargez-la sur Google Play pour votre téléphone Android ou sur l'App Store pour votre iPhone ou iPad. Suivez le processus d'inscription pour créer votre compte personnel. Vérifiez que l'appareil que vous utilisez est bien connecté à internet pour accéder à Natural Cycles. Votre compte Natural Cycles est personnel et vous devez être la seule personne à l'utiliser.

### 2. Un thermomètre basal

Pour commencer, vous aurez besoin d'un thermomètre basal. Ils sont plus sensibles que les thermomètres ordinaires, car ils affichent deux décimales. Les variations de température pendant le cycle menstruel sont relativement faibles. Par conséquent,

pour que Natural Cycles soit le plus précis possible et détecter un maximum de jours verts, il est préférable d'utiliser un thermomètre approprié. Vous devez utiliser un thermomètre portant le marque CE si vous êtes en Europe ou agréé par la FDA si vous êtes aux États-Unis. Si vous choisissez l'abonnement annuel de Natural Cycles, un thermomètre vous sera offert.

### 3. Tests d'ovulation (facultatif)

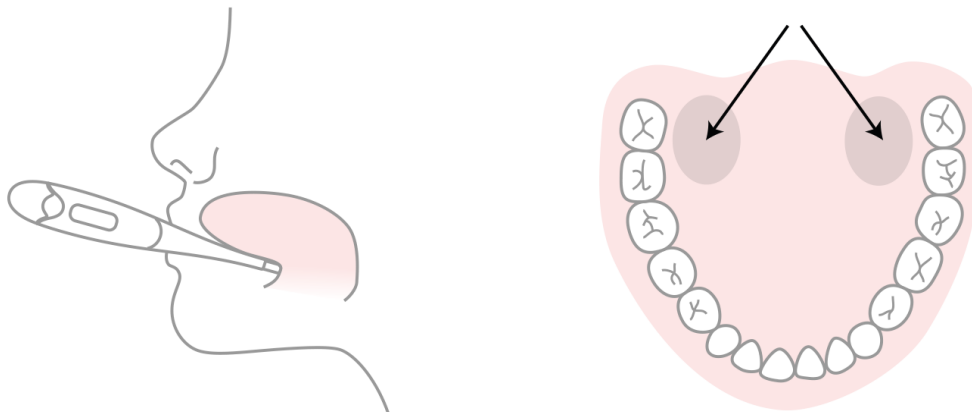
Les tests d'ovulation (LH) sont facultatifs, mais peuvent aider à détecter l'ovulation. Il s'agit de simples tests d'urine que vous ne devez réaliser que quelques jours durant votre cycle. Nous recommandons particulièrement de les réaliser lorsque vous souhaitez tomber enceinte car ils vous aideront à déterminer vos pics d'ovulation (LH). L'utilisation des tests d'ovulation n'affectera pas l'efficacité de Natural Cycles comme moyen de contraception. Si vous envisagez une grossesse, nous recommandons l'utilisation des tests d'ovulation car ils permettent de déterminer vos jours les plus fertiles. Vous pouvez acheter des tests d'ovulation (LH) sur notre boutique en ligne ([shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com)) ou directement depuis l'application.

## Mesurer votre température

### Comment mesurer votre température

Suivez ces étapes lorsque vous mesurez votre température. Si le thermomètre vous a été fourni par Natural Cycles, nous vous recommandons de suivre ces étapes au moment de prendre votre température :

1. Placez le thermomètre dans votre bouche sous la langue, le plus profondément possible, à la base de la langue, comme indiqué sur le schéma ci-dessous.



2. Appuyez uniquement sur le bouton lorsque le thermomètre est en place dans votre bouche.
3. Essayez de rester immobile lors de la mesure, fermez votre bouche pour éviter tout contact avec de l'air frais et respirez par le nez.
4. Attendez que l'appareil émette un bip (env. 30 secondes).
5. Une fois la mesure effectuée, saisissez la température dans l'application.

Vous pouvez utiliser la « Formation à la prise des mesures » (Measuring Training) et le « Guide de mesure » (Measuring Guide) de l'application pour vérifier vos compétences en matière de mesure.

Le thermomètre enregistrera votre mesure pour que vous puissiez la consulter à nouveau par la suite. Pour cela, appuyez une fois sur le bouton « ON » et la mesure enregistrée s'affichera pendant quelques secondes avant la réinitialisation de la température.

### **Quand mesurer**

Mesurez votre température une fois par jour, le plus de jours possibles, pour que l'algorithme puisse rapidement connaître votre cycle unique. Donnez-vous un objectif de 5 mesures minimum par semaine. Une astuce pour vous en rappeler est de poser votre thermomètre sur votre téléphone avant d'aller vous coucher.

Prenez directement la mesure en vous réveillant, avant de vous lever et de sortir du lit. Dans l'idéal, prenez la mesure à peu près à la même heure chaque jour (+/- 2 heures).

### **Quand exclure les températures**

Certaines circonstances peuvent affecter votre température basale. Cela peut entraîner des variations de températures et rendre plus difficile le suivi de votre cycle par l'algorithme. Pour aider notre algorithme à connaître votre cycle et déterminer précisément l'ovulation, utilisez la fonction « Exclure température » (Exclude temperature) de l'application si vous :

- o Avez pris un excès d'alcool la veille
- o Avez dormi différemment (variations >2 heures par rapport à d'habitude)
- o Vous sentez malade

N'oubliez pas que chaque personne est différente et a ses propres habitudes. Par exemple, dormir peu est susceptible de vous affecter davantage ou moins que d'autres personnes. N'excluez votre température que si vous sentez que la situation sort de l'ordinaire pour vous et si vous avez un ressenti différent le matin pour cette raison.

Les médicaments peuvent également affecter votre température. Si vous prenez régulièrement des médicaments, il vaut mieux consulter votre médecin pour connaître leur impact sur votre température corporelle basale.

## Changer de thermomètre

Si vous devez remplacer votre thermomètre, faites-le au début de vos règles. Un thermomètre basal est un instrument très précis. Il peut toutefois y avoir de légères différences dans les mesures d'un thermomètre à l'autre. Par exemple, un thermomètre indiquera une température, tandis qu'un autre donnera une différence de 0,1 °C. L'application se base sur les différences de température les plus minimes pour déterminer où vous en êtes dans votre cycle. Il est donc essentiel de toujours utiliser le même thermomètre. Si vous devez en changer, ne le faites pas en cours de cycle. Attendez plutôt le début du cycle suivant pour passer au nouveau thermomètre.

## Les produits Natural Cycles

Natural Cycles propose trois modes à ses utilisatrices, en fonction de leur objectif de fertilité :

- NC° Birth Control – pour prévenir la grossesse.
- NC° Plan Pregnancy – pour augmenter vos chances de concevoir
- NC° Follow Pregnancy – pour le suivi du déroulement de la grossesse

L'utilisatrice peut choisir entre ces trois modes au moment de l'inscription, mais aussi passer d'un mode à l'autre dans l'application.

## Contraception : NC° Birth Control

### Comment ça marche

Votre routine matinale quotidienne :

1. Commencez directement par mesurer votre température au réveil, comme décrit dans la section ci-dessus.
2. Une fois la mesure effectuée, saisissez la température dans l'application et indiquez si vous avez vos règles. Le mode d'ajout de données s'ouvrira automatiquement, sinon, appuyez sur l'icône « + » dans le coin supérieur droit. Vous pouvez également ajouter des données supplémentaires, telles que le résultat du test d'ovulation (LH). Après avoir enregistré les données du jour, l'application calculera votre état pour la journée.
3. Vérifiez chaque jour votre état de votre fertilité pour la journée. L'application vous indiquera votre statut de fertilité dès que vous y aurez entré vos premières données. Le jour sera rouge ou vert selon que vous avez besoin de vous protéger ou non.



#### **Vert = Non fertile**

Les jours verts indiquent que vous n'êtes pas fertile et que vous pouvez avoir des rapports sans protection. Les jours verts sont indiqués par un cercle vert avec les mots « Non fertile ».



### **Rouge = Utiliser une protection**

Les jours rouges, vous êtes probablement fertile et susceptible de tomber enceinte. Utilisez une protection (préservatif ou toute autre méthode de contraception physique) ou abstenez-vous pour éviter une grossesse. Les jours rouges sont indiqués par un cercle rouge avec les mots « Protégez-vous ».

L'application indiquera votre ovulation ainsi que le moment où vous avez entré vos règles ou êtes censée les avoir. L'application montre également les prévisions des jours et mois suivants. Ces prévisions peuvent changer et ne doivent donc pas être considérées comme définitives. C'est pourquoi vous devriez vérifier votre risque de tomber enceinte tous les jours.

## **Résumé des études cliniques : quelle est l'efficacité de Natural Cycles pour la contraception ?**

**Natural Cycles est efficace à 93 % dans des conditions normales d'utilisation. En suivant parfaitement les instructions d'utilisation, c'est à dire si vous n'avez jamais de rapports sexuels sans vous protéger pendant les jours rouges, Natural Cycles est efficace à 98 %.**

Des études cliniques ont été menées pour déterminer l'efficacité de Natural Cycles en matière de contraception. La version actuelle de notre algorithme (v.3) a été testée sur 15 570 femmes d'un âge moyen de 29 ans. On a mesuré à la fin de l'étude les taux d'échec suivants :

1. L'application présente un taux d'échec de la méthode de 0,6, ce qui correspond au nombre de fois où une femme est tombée enceinte après avoir eu un rapport sexuel non protégé alors que l'application lui indiquait un jour vert de manière erronée (cette femme était en réalité fertile). En d'autres termes, 0,6 femmes sur 100 qui utilisent l'application pendant un an tomberont enceintes à cause de ce type d'erreur.
2. L'application présente un taux d'échec involontaire de 1,0, ce qui signifie que 1 femme sur 100 qui utilisent l'application pendant un an tombera enceinte pour l'une des raisons suivantes :
  - a. Elles ont eu un rapport sexuel non protégé alors que l'application affichait un jour vert bien qu'elles soient fertiles (échec de la méthode)
  - b. Elles ont eu un rapport sexuel protégé lors d'un jour rouge, mais la méthode de contraception choisie a été inefficace.
3. L'application présente un taux d'échec d'utilisation typique de 6,5, ce qui signifie que 6,5 femmes sur 100 tombent enceintes durant une période d'utilisation d'un an, peu importe la raison (jour vert faussement détecté, rapport sexuel non protégé lors d'un jour rouge, échec de la méthode de contraception utilisé lors d'un jour rouge, etc.).

**Résumé des données cliniques obtenues à partir de 15 570 femmes sur l'efficacité de la version actuelle de l'algorithme de Natural Cycles :**

Algorithme Version	Période de l'étude	Nb. de femmes	Temps d'exposition (femmes-années)	Nombre de grossesses [Cas le plus défavorable]	Utilisation typique, PI (Intervalle de confiance à 95 %) [cas le plus défavorable]	Taux d'échec de la méthode (intervalle de confiance à 95 %)
V.3	sept. 2017 –avr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

**Efficacité de Natural Cycles pour deux sous-groupes : 1) femmes qui ont utilisé une contraception hormonale dans les 60 jours précédant l'application et 2) femmes qui n'ont pas utilisé de contraception hormonale dans les 12 mois précédant l'utilisation de l'application :**

Sous-groupe	Utilisation typique PI (intervalle de confiance à 95 %)
Contraception hormonale récente 3779 femmes	8,6 (7,2-10,0)
Aucune contraception hormonale 8412 femmes	5,0 (4,3-5,7)

Vous trouverez dans l'annexe de ce manuel une vue d'ensemble de l'efficacité des différentes méthodes contraceptives. Vous pourrez ainsi mieux comprendre l'efficacité attendue de toutes ces formes de contraception.

**Instructions si vous arrêtez la contraception hormonale**

Type de contraception	Quand pouvez-vous démarrer Natural Cycles ?
La pilule (combinée, moyenne ou mini)	Nous vous recommandons de terminer toutes les pilules actives de votre paquet. Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles dès que vous avez terminé. Vous aurez un grand nombre de jours rouges pour commencer, mais cela va s'améliorer avec le temps.
Stérilet ou Dispositif intra-utérin (DIU) hormonal	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de son retrait.
Implant contraceptif	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de son retrait.



Patch hormonal et anneau contraceptif hormonal	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de son retrait. Vous aurez un grand nombre de jours rouges pour commencer, mais cela va s'améliorer avec le temps.
Injection contraceptive	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles lorsque l'effet de l'injection s'est dissipé. Cela prend de 8 à 13 semaines selon l'injection que vous avez reçue.

Si vous arrêtez la contraception hormonale, un écoulement sanguin de privation beaucoup plus léger que celui de vos règles normales pourrait en résulter. Vous aurez normalement vos périodes quelques semaines plus tard. Cet écoulement sanguin ne doit **pas** être saisi dans l'application en tant que « règles ».

Remarque : un stérilet ou DIU en cuivre ne contient pas d'hormones et n'inhibe donc pas l'ovulation. Vous pouvez par conséquent utiliser Natural Cycles avec un DIU en cuivre pour obtenir des renseignements sur votre corps et votre cycle menstruel sans avoir à utiliser une méthode barrière les jours rouges.

### Si vous devenez enceinte en utilisant Natural Cycles

Si vos règles sont en retard et que votre température ne baisse pas, cela peut indiquer que vous êtes enceinte ; l'application vous encouragera alors à faire un test de grossesse pour le confirmer. Si le test est positif, veuillez consulter un médecin et indiquez-le dans l'application.

## NC° Plan Pregnancy

Si vous utilisez l'application pour planifier une grossesse, sélectionnez « NC° Plan Pregnancy » en vous inscrivant dans l'application. Si vous êtes déjà inscrite dans l'application, vous pouvez aller à la page des paramètres et sélectionner « NC° Plan Pregnancy ». Dans ce mode, votre fertilité est affichée sous forme d'échelle afin que vous puissiez facilement identifier les jours où vous avez le plus de chance de devenir enceinte. La même routine du matin que dans le mode NC° Birth Control s'applique également ici. Mesurez, ajoutez des données et vérifiez votre état de fertilité.



Pic de fertilité	Fertilité très élevée	Fertilité élevée	Fertilité moyenne	Fertilité faible	Fertilité improbable	Incertain	Non fertile
------------------	-----------------------	------------------	-------------------	------------------	----------------------	-----------	-------------

Ils sont facultatifs, mais nous vous recommandons fortement de faire des tests d'ovulation si vous envisagez une grossesse, car la présence de LH coïncide avec vos jours les plus fertiles. Si vos règles sont en retard et que votre température semble ne

pas baisser, vous serez invitée à passer un test de grossesse pour confirmer si vous êtes enceinte.

## NC° Follow Pregnancy

Une fois enceinte, vous pouvez utiliser l'application comme calendrier de grossesse pour suivre votre évolution et le développement de votre bébé semaine par semaine.

## Mode Démo

En Mode Démo, vous pouvez faire le tour de l'application. Ce mode s'utilise à des fins de démonstration uniquement, le mode démo ne peut pas vous fournir d'informations sur votre fertilité.

Si vous êtes actuellement sous contraception hormonale, vous accéderez à l'application en Mode Démo. Une fois que vous arrêtez d'utiliser la contraception hormonale, vous pouvez facilement accéder à la version complète de l'application. L'application fonctionnera alors pour la contraception ou pour planifier une grossesse.

## Problèmes/Résolution des problèmes

Si vous ne pouvez pas accéder à l'application, si celle-ci ne fonctionne pas correctement, ou si vous pensez que quelque chose ne va pas avec votre état de fertilité actuel, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Utilisez une protection telle qu'un préservatif ou autre méthode de contraception physique jusqu'à ce que l'erreur ait été réparée.
2. Veuillez contacter notre service client via [help.naturalcycles.com](mailto:help.naturalcycles.com) afin que nos agents qualifiés puissent vous assister.
3. Tout incident grave impliquant ce dispositif doit être signalé à Natural Cycles et à l'autorité compétente de votre pays. On entend par « incident grave » tout incident qui, directement ou indirectement, a conduit, aurait pu conduire ou pourrait conduire à l'une des situations suivantes :
  - a. Décès de la patiente, de l'utilisatrice ou de toute autre personne.
  - b. Détérioration grave, temporaire ou permanente, de l'état de santé de la patiente, de l'utilisatrice ou de toute autre personne.
  - c. Menace grave pour la santé publique.

## Présentation de l'application

Votre état de fertilité du jour est indiqué selon différents modes au sein de l'application.

### L'onglet « Calendrier »

Cet onglet donne une vue d'ensemble de votre fertilité pour le jour en cours, et permet de consulter les données antérieures grâce aux différentes vues décrites ci-dessous.

La vue « Aujourd'hui »

Sur cet écran, vous pourrez consulter toutes les informations dont vous avez besoin d'un seul coup d'œil. Un écran pour entrer votre température s'ouvre automatiquement lorsque vous lancez l'application le matin et vous recevrez un jour vert ou rouge une fois votre mesure saisie. Les jours rouges, vous devez utiliser une protection. Appuyez sur « + » pour ajouter des données telles que votre température, vos règles ou des tests de LH. Vous pouvez à tout moment ouvrir l'application pour mettre à jour votre température ou vos données.

La vue « Mois »

Appuyez sur l'onglet « Mois » dans le mode calendrier pour accéder à l'affichage mensuel. Ici, vous pouvez consulter votre prévision de jours rouges et verts pour le mois, et vous pouvez y voir quand votre ovulation et vos règles approchent. Les prévisions peuvent changer au fil du temps et ne doivent pas être utilisées comme résultat final, vous devriez donc uniquement vous reposer sur les informations de l'onglet « Aujourd'hui » aux fins de planification de la contraception ou de la grossesse. Vous pouvez accéder facilement à vos données antérieures en appuyant sur n'importe quel jour donné.

La vue « Historique »

L'onglet « Historique » est un journal de toutes les données que vous avez entrées précédemment. Faites défiler vers le haut et le bas pour afficher vos mesures de température et les jours de vos cycles, ainsi que l'extraction de vos notes.

La vue « Graphique »

Le graphique représente la courbe de votre température, qui continue à progresser lorsque vous prenez votre température tout au long de votre cycle. Des informations sur l'ovulation, les règles et les jours fertiles y sont également visibles. Faites glisser de gauche à droite pour afficher les graphiques de vos cycles précédents, et appuyez sur « 3 cycles » ou « 6 cycles » pour les comparer entre eux. Vous pouvez également accéder au mode de comparaison pour comparer la durée de vos règles et de votre cycle, les variations de température et la fenêtre et le jour d'ovulation.

### **L'onglet « Mon cycle »**

Ce mode vous donne un aperçu des données de votre cycle. Vous pourrez y voir la durée et la régularité de votre cycle ainsi qu'une analyse détaillée des phases de votre cycle menstruel, à savoir la phase folliculaire et la phase lutéale.

### **L'onglet « Messages »**

Il s'agit de rappels discrets et d'informations utiles que nous vous envoyons pour que vous puissiez tirer le maximum de votre expérience avec Natural Cycles. Les messages sont adaptés à votre cycle particulier et sont envoyés uniquement s'ils vous concernent. Vous apprendrez à mieux connaître votre corps, aurez l'esprit tranquille en sachant la date de vos règles et plus encore.

Les messages peuvent également contenir des instructions pour une meilleure utilisation de l'application telles que :

- Si vous saisissez une température déraisonnablement élevée ou basse, un message vous informera immédiatement pour la vérifier.
- Si vous saisissez que vous avez eu des relations sexuelles non protégées lors d'une journée en rouge de l'application Natural Cycles, un message d'avertissement s'affiche.
- Un message vous sera envoyé si vos règles sont en retard et que votre température ne baisse pas, cela pouvant indiquer que vous êtes enceinte. Le message vous encouragera à faire un test de grossesse.
- Certains jours, un message vous demandera de faire un test LH. Les tests LH sont facultatifs, mais peuvent contribuer à augmenter le nombre de jours verts par cycle.

### **L'onglet « Mes données »**

Cet onglet fournit des informations utiles sur vos mesures et sur les données que vous entrez dans l'application. Il vous aidera à faire de l'utilisation de Natural Cycles une habitude, et vous informera de vos progrès en cours de route.

### **L'onglet « Apprendre »**

Il s'agit d'un point d'accès aux contenus pédagogiques proposés par l'application. Vous y apprendrez comment fonctionne le cycle menstruel, comment détecter les rythmes de votre corps, et à quel point l'algorithme vous connaît d'après les données que vous fournissez.

### **Menu de premier niveau**

Le menu de premier niveau vous permet de consulter et de gérer toutes les informations concernant votre profil personnel, l'application et les paramètres de confidentialité, ainsi que votre compte et vos abonnements. Vous pouvez également spécifier si vous souhaitez ou non que l'application vous affiche des rappels au moment voulu : utiliser une protection, faire un test LH, anticiper le syndrome prémenstruel, prendre votre température ou encore vous auto-examiner les seins. Pour recevoir ces rappels, vous devez autoriser Natural Cycles à vous envoyer des notifications « push » dans les paramètres de votre appareil.

### **Mode hors ligne**

Lorsque vous êtes hors ligne, vous pouvez continuer à ajouter votre température et d'autres données à l'application. Lorsqu'elle n'est pas connectée, l'application ne calcule pas votre état de fertilité. Au lieu de cela, elle affichera un cercle orange indiquant « Protégez-vous ». Utilisez une protection (telle qu'un préservatif ou autre méthode de contraception physique) ou abstenez-vous jusqu'à ce que vous soyez de nouveau en ligne et que l'algorithme ait calculé votre état de fertilité du jour.

## **Description de la plate-forme**

Version de l'application : 4.1.2 ou supérieure

**Version instruments médicaux : C**

Périphériques pouvant être utilisés pour accéder à l'application :

- Un téléphone mobile fonctionnant sous Android OS (version 7 ou supérieure) ou iOS (version 12 ou supérieure), 250 Kbit/s ou Internet plus rapide.
- Un ordinateur ou tablette avec un navigateur Internet : Google Chrome, Apple Safari. 250 Kbit/s ou Internet plus rapide.

## Accéder au Mode d'emploi

Le Mode d'emploi est disponible sur Internet, sur le site Web de Natural Cycles, ainsi que dans votre application, sous la page « Réglementaire ».

Si vous souhaitez obtenir un exemplaire papier du Mode d'emploi, nous pouvons vous en envoyer un à titre gratuit.

Contactez le service client pour en faire la demande.

## Cesser d'utiliser Natural Cycles

Lorsque vous vous inscrivez à Natural Cycles, que ce soit pour un abonnement d'un mois ou d'un an, vous devrez l'annuler si vous ne souhaitez pas que votre abonnement soit automatiquement renouvelé pour la période de renouvellement suivante. L'annulation de votre abonnement doit être effectuée au moins 24 heures avant la date prévue de renouvellement de l'abonnement. Veuillez vous rendre sur [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) pour obtenir une description complète du processus d'annulation de votre abonnement. Veuillez vous reporter à notre politique de confidentialité pour de plus amples informations sur le traitement de vos données par Natural Cycles.

## Sécurité

Natural Cycles maintient un degré élevé de sécurité et de confidentialité des données à travers notre application. L'application est suivie pour les événements relatifs à la sécurité et les violations des données. Si un événement relatif à la sécurité ou une violation des données devait survenir, le problème serait maîtrisé et résolu de manière urgente conformément à nos processus établis. Quant à vous, en tant qu'utilisatrice, vous recevrez les informations dont vous avez besoin pour continuer à utiliser l'application de manière sûre et sécurisée.

Il est fortement recommandé de choisir un mot de passe fort, afin de protéger votre compte contre toute utilisation non autorisée. Si vous décidez de partager vos identifiants avec une autre personne, ce qui est déconseillé, sachez que vous le ferez à vos risques. N'oubliez pas que vous pouvez à tout moment révoquer l'accès, en changeant le mot de passe de votre compte et en contactant notre service d'assistance pour faire fermer toutes les sessions actuellement ouvertes.

Méfiez-vous des e-mails ou autres messages qui vous demandent de fournir vos identifiants de connexion Natural Cycles. En principe, Natural Cycles ne vous enverra jamais d'e-mails vous demandant votre mot de passe, à moins que vous n'ayez vous-même lancé ce processus par le biais de l'assistance ou en réinitialisant votre mot de passe.

# Informations générales

## Explication des symboles



Fabricant



Marque CE



Attention



Consulter les instructions d'utilisation

## Déclaration ce de conformité

**Nom du fabricant :**

NaturalCycles Nordic AB

**Adresse du fabricant :**

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Suède

**Service client :**

[help.naturalcycles.com](mailto:help.naturalcycles.com)

**Nom de l'appareil :**

Natural Cycles

Nous déclarons que ce produit respecte toutes les exigences applicables du Règlement (UE) 2017/745 concernant les dispositifs médicaux (MDR) et porte la marque CE0123.

**Date de publication :**

Mars 2021

**Version du document :**

EU & US v2.15

ANNEXE : Ce tableau fournit des informations sur l'efficacité de différentes méthodes contraceptives, classées de la moins efficace à la plus efficace dans le cadre d'une utilisation courante.

Référence : Contraceptive Technology (Tableau 26 - 1). 21e édition, 2018.

Pourcentage de femmes qui présentent une grossesse non désirée au cours de la première année d'utilisation courante et de la première année d'utilisation parfaite de la contraception, et pourcentage d'utilisation continue à la fin de la première année. États-Unis.

Méthode	% de femmes qui présentent une grossesse non désirée au cours de la première année d'utilisation		% de femmes poursuivant l'utilisation à un an <sup>3</sup>
	Utilisation courante <sup>1</sup>	Utilisation parfaite <sup>2</sup>	
<b>Pas de méthode<sup>4</sup></b>	<b>85</b>	<b>85</b>	
<b>Spermicides<sup>5</sup></b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>42</b>
<b>Préservatif féminin<sup>6</sup></b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>41</b>
<b>Retrait</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
<b>Diaphragme<sup>7</sup></b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>57</b>
<b>Éponge</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>36</b>
<b>Femmes pares</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	
<b>Femmes nullipares</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	
<b>Méthodes de sensibilisation à la fécondité<sup>8</sup></b>	<b>15</b>		<b>47</b>
<b>Méthode d'ovulation<sup>8</sup></b>	<b>23</b>	<b>3</b>	
<b>Méthode deux jours<sup>8</sup></b>	<b>14</b>	<b>4</b>	
<b>Méthode de jours standard<sup>8</sup></b>	<b>12</b>	<b>5</b>	
<b>Natural Cycles<sup>8</sup></b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
<b>Méthode symptothermique<sup>8</sup></b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	
<b>Préservatif masculin<sup>6</sup></b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>43</b>
<b>Pilule combinée et pilule progestative</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>67</b>
<b>Patch contraceptif Evra</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>67</b>
<b>NuvaRing</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>67</b>
<b>Depo-Provera</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>56</b>
<b>Contraceptifs intra-utérins</b>			
<b>ParaGard (T en cuivre)</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>78</b>

<b>Skyla (13,5 mg LNG)</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	
<b>Kyleena (19,5 mg LNG)</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	
<b>Liletta (52 mg LNG)</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Mirena (52 mg LNG)</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>80</b>
<b>Nexplanon</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>89</b>
<b>Ligature des trompes</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>100</b>
<b>Vasectomie</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>100</b>

Contraceptifs d'urgence : la prise d'une pilule du lendemain ou la pose d'un dispositif intra-utérin au cuivre après un rapport non protégé réduit considérablement le risque de grossesse.

Méthode de l'aménorrhée de lactation : il s'agit d'une méthode de contraception hautement efficace et temporaire.<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Parmi les couples typiques qui recourent à une méthode (pas nécessairement pour la première fois), pourcentage de ceux présentant une grossesse accidentelle au cours de la première année s'ils n'arrêtent pas l'utilisation pour toute autre raison. Les estimations de la probabilité de grossesse pendant la première année d'utilisation courante de méthodes de sensibilisation à la fécondité, du retrait, du préservatif masculin, de la pilule et du Depo-Provera sont tirées du « 2006-2010 National Survey of Family Growth » (NSFG) corrigées pour les sous-déclarations d'avortement. Voir le texte pour la dérivation des estimations concernant les autres méthodes.

<sup>2</sup> Parmi les couples qui recourent à une méthode (pas nécessairement pour la première fois) et qui l'utilisent parfaitement (uniformément et correctement), pourcentage de ceux présentant une grossesse accidentelle au cours de la première année s'ils n'arrêtent pas l'utilisation pour toute autre raison. Voir le texte pour la dérivation de l'estimation concernant chaque méthode.

<sup>3</sup> Parmi les couples essayant d'éviter une grossesse, pourcentage de ceux qui continuent à utiliser une méthode pendant 1 an.

<sup>4</sup> Cette estimation représente le pourcentage de femmes qui tomberaient enceintes sur une période de 1 an parmi celles utilisant actuellement des méthodes de contraception réversibles si elles ont abandonné la contraception pour de bon. Voir texte.

<sup>5</sup> 150 mg de mousse, 100 mg de gel, 100 mg de suppositoires vaginaux et 100 mg de film vaginal.

<sup>6</sup> Sans spermicides.

<sup>7</sup> Avec crème ou gelée spermicide.

<sup>8</sup> Environ 80 % des segments d'utilisation de méthodes de sensibilisation à la fécondité dans le NSFG 2006-2010 ont été recensés comme des méthodes du calendrier. Certaines méthodes de sensibilisation à la fécondité sont trop peu utilisées aux États-Unis pour pouvoir calculer un taux d'échec dans le cadre d'une utilisation courante pour chaque méthode en utilisant les données des méthodes de sensibilisation à la fécondité. Les taux indiqués pour les méthodes individuelles sont issus d'études cliniques. Les méthodes de l'ovulation et des deux jours sont basées sur l'évaluation de la glaire cervicale. La méthode des jours standard consiste à éviter les rapports du jour 8 à 19 de chaque cycle. Natural Cycles est une application de fertilité qui implique que l'utilisatrice saisisse les mesures de sa température corporelle basale (TCB) ainsi que les dates de ses règles et les résultats de tests d'ovulation urinaires (LH) facultatifs. La méthode symptothermique est une méthode à deux vérifications basée sur l'évaluation de la glaire cervicale pour déterminer le premier jour fécond, et l'évaluation de la glaire cervicale et de la température pour déterminer le dernier jour fécond.

<sup>9</sup> Cependant, pour maintenir une protection efficace contre la grossesse, une autre méthode de contraception doit être utilisée dès que les menstruations reprennent, que la fréquence ou la durée des allaitements est réduite, que la nourriture par biberon est introduite ou que le bébé a atteint l'âge de 6 mois.